

FICHE TECHNIQUE
La forme et l'équilibre du dirigeant

1- Les différentes étapes de l'énergie vitale,
2- L'importance d'un exercice **quotidien**.

1 – Les différentes étapes de l'énergie vitale

1-1- L'ENERGIE DE CROISSANCE (de 0 à 25 ans) - Analogie : le sprinter

Il s'agit d'une énergie à très fort débit : croissance générale, « mise sur orbite ». C'est le premier étage de la fusée !

Rôle primordiale de l'éducation : éducation parentale, scolaire, sportive, artistique, spirituelle.

L'accent est mis sur l' hygiène corporelle, alimentaire, physique et mentale. De manière générale, l'ensemble des principes tendant à préserver et améliorer la santé.

1-2- L'ENERGIE DE CONQUETE (de 25 à 35 ans) - Analogie : le coureur de demi-fond

Il s'agit d'une énergie à fort débit : installation dans la vie, conquête de son propre espace de vie, conquête du statut d'adulte, conquête de l'espace de responsabilité.

Cette étape peut s'accompagner d'un sport de défoulement (posant souvent quelques problèmes vers la fin de la décade).

1-3- L'ENERGIE D'ENDURANCE (de 35 à 65 ans) - Analogie : le coureur de fond

Il s'agit d'une énergie décroissante : bilan de santé, nécessité de la mise en place d'une stratégie de défense et de maintien du potentiel physique.

Un objectif : durer et préserver son capital énergétique.

Pratique régulière indispensable d'activité de stimulation de l'énergie d'endurance et d'une gymnastique préservant la souplesse et le tonus.

1-4- L'ENERGIE MENTALE à partir de 65 ans - Analogie : le randonneur

Cette étape nécessite des activités physiques d'entretien : endurance, assouplissements, coordination, équilibre. Importance de l'esthétique et de l'élégance vestimentaire. Soigner son look !

Stimulation des énergies mentales : affirmation et estime de soi. Réaliser des projets. Se stimuler intellectuellement et affectivement.

2 – L'importance d'un exercice quotidien !

Il convient, **chaque jour**, de s'obliger à faire (*cf. CD des documents supports utilisés lors de la session et adressé par courrier*) :

- des mouvements et techniques de gymnastique douce visant à la détente et à l'assouplissement du corps, à l'équilibre de la respiration, et à la relaxation (modules courts applicables à la vie quotidienne),
- des mouvements de prévention de la fatigue vertébrale par les étirements et l'éducation gestuelle et posturale,
- des exercices de prévention cardio-vasculaire et exercices de développement de l'énergie d'endurance et d'entretien de la condition physique,
- des éléments liés à :
  - ✓ l'alimentation,
  - ✓ au sommeil, son fonctionnement, son intérêt et son mode d'emploi,
  - ✓ au stress, son impact sur la personne, ses conséquences physiologiques et comportementales, sa gestion.
- des apports pratiques de la relaxation de la sophrologie pour la détente mentale et l'ajustement des comportements.

La forme, conçue dans sa globalité, est un formidable atout qui se cultive tout au long de la vie. Les capacités de l'homme sont immenses. Le meilleur de soi même ne peut être exploité que si les éléments fondamentaux de notre physiologie sont compris et respectés.

Investir dans sa santé est, à coup sûr, un investissement à haut rendement !